

Title	穀食忌避の思想 - 辟穀の傳統をめぐつて -
Author(s)	麥谷, 邦夫
Citation	東方學報 (2000), 72: 181-212
Issue Date	2000-03-31
URL	http://dx.doi.org/10.14989/66829
Right	
Type	Departmental Bulletin Paper
Textversion	publisher

穀食忌避の思想

——辟穀の傳統をめぐって——

麥 谷 邦 夫

はじめに.....	一八一
一 穀物の役割に關する一般的認識.....	一八二
二 神仙術、養生術と辟穀.....	一八五
三 辟穀の理論と神仙道術の中における位置.....	一九二
四 三戸と穀蟲と辟穀.....	一九九
五 辟穀の方法と過程.....	二〇三
おわりに.....	二〇六

はじめに

中國では古代からさまざまな養生術が編み出され實踐されてきた。その中には、今日でもその有効性が認められて廣く普及してゐる氣功のやうなものもあるが、一方ではなぜそのやうな術が考へ出され實踐されてゐたのか疑問に思はれるやうなものもある。今では明らかに有毒とされる水銀化合物を使用した丹藥などは、その代表的なものの一つであらう。しかし丹藥は、洋の東西を問はず中世の擬似科學を代表した鍊金術と密接に關連して展開してきたものであり、その意味では擬似科學の範疇内での合理性を有してゐたといへよう。ところで、擬似科學的な合理性などを持ち出すまでもなく、人

開の生命活動を維持するためには食物の攝取が不可欠であることは自明の理である。狩獵社會にあつてはその中心は肉類であり、農耕社會にあつてはその中心は穀物である。中國古代におけるそのことへの認識は、『管子』山權數の「穀者、民之司命」に端的に表明されてゐる。しかしながら中國古代には、生命維持にとつて缺くことのできない穀物の攝取を忌避することによつて長生延命を實現しようとする「辟穀」の術が存在した。^①單なる減食や絶食ではなく穀食のみを忌避するこのやうな養生術の存在は、中國古代以外には見られないものであらう。この辟穀の道術は、神仙術の發展に伴なつてその重要な要素となり、後漢以降は道教の教理體系の中に組みこまれて、昇仙のための缺くべからざる道術と位置づけられるやうになる。その結果、『三洞珠囊』服食品、絶粒品や『太平御覽』道部服餌などに大量の關係資料が集成されることになつた。なにゆゑこのやうな一見不合理に見える辟穀の道術が中國古代に發生し、次第に重視されていつたのかを突き詰めていくと、その背後には中國古代の思想文化の基盤をなしてゐた「氣」一元論的思考の根強い傳統が見えてこよう。

一 穀物の役割に関する一般的認識

「穀」といふ語は、『説文』に「穀、續也。百穀之總名也」とあるやうに穀物の總稱である。同時に人々の生命維持に缺くべからざるものとして「養ふ」あるいは「生きる」といふ意味をも有し、^②生命力そのものを象徴する言葉であつた。

穀物を總稱する語に「五穀」があるが、何を五種類として數へるかは時代や地域によつて一定しない。^③しかし、その中で缺かざり挙げられるものが「稷」であつて、これは稷が古代中國の中心であつた中原の代表的作物であつたことによりう。また、南方では、「稻」が共通してあげられる穀物の代表になる。いづれにせよ、中國古代における穀物の代表は稷であり、それゆゑに穀物神として祭祀の對象にされるものもやはり稷であつた。^④しかし、爲政者の立場を離れて養生とい

ふことに限つてみると、稷はかならずしも重要な位置を占めるものではない。例へば、『靈寶五符經』（『太平御覽』卷六六九引）には「胡麻は本と大宛に生ず。又巨勝と名づく。之れを服して息めざれば、世と與に長存す。五穀の長なり。之れを服すれば、以て萬物を知り、神明に通ず可し」とあつて、西域原産の胡麻が「五穀の長」としてあげられてをり、『神農本草經』米部胡麻の條に附された陶弘景の注も「八穀の中、惟だ此れを良しと爲す」といひ、「服食家は當に九蒸九曝熬搗し、之れを餌して穀を斷ち、長生して肌を充たすべし」とその養生の功用を述べてゐる。かうした例外はあるにしろ、『管子』山權數が「穀者、民之司命」といふやうに、穀物の代表としての稷は、基本的には人民の生命を左右する主食であり、その機能は人間の壽命台帳を管掌する司命神にも相當する重要性を持つと認識されてゐたのである。

この穀物は人の體內でどのやうに作用して生命を維持してゐると考へられたのであらうか。このことに關しては、醫書の記述を参考にすべきであらう。一般的に中國古代の醫學では、人間の身體は氣の流行體として把握されてきた。その中で體內における氣の流通経路が想定され、その流通の順不順が病氣を生ずるとされてゐる。まづ、『黃帝內經太素』六氣の次の記述に注目しよう。

黃帝曰はく、余聞く人に精氣津液血脈有り、と。：願はくは聞かん、何をか精と謂ふ、と。岐伯曰はく、兩神相薄ち、合して形を成すに、常に身に先んじて生ず、是れを精と謂ふ、と。何をか氣と謂ふ。岐伯曰はく、上焦開發し、五穀の味を宣べ、膚を熏し肉を熏し、身を宛し毛を澤すること、霧露の漑ぐが若し、是れを氣と謂ふ、と。何をか津と謂ふ。岐伯曰はく、腠理發洩し、汗腠理より出づ、是れを津と謂ふ、と。何をか液と謂ふ。岐伯曰はく、穀氣滿淖して、骨に澤注し、骨屬屈伸して光澤あり、腦髓を補益し、皮膚潤澤す、是れを液と謂ふ、と。何をか血と謂ふ。岐伯曰はく、中焦血を汁に受け、變化して赤し、是れを血と謂ふ、と。何をか脈と謂ふ。岐伯曰はく、營氣を壅遏し、避くる所母から令む、是れを脈と謂ふ、と。

ここでは、人間の體內における氣の循環を精氣津液血脈の六氣に分けてそれぞれの相違とその作用とを考へてゐる。とりわけ、氣と液とは五穀の氣味や精氣が身體を流行し直接骨節や脈に流入して作用するものであり、それらの循環によつて腦髓や身體が維持されると考へられてゐる。さらに同じ『黃帝內經太素』卷二・調食では次のやうにいふ。

黃帝曰はく、願くは聞かん、穀氣に五味有り、其の五藏に入るや、分別奈何、と。伯高曰はく、胃なる者は、五藏六府の海なり。水穀皆な胃に入り、五藏六府皆な胃より稟く。五味各おの其の喜ぶ所に走る。穀味酸なれば、先ず肝に走り、穀味苦なれば、先ず心に走り、穀味甘なれば、先ず脾に走り、穀味辛なれば、先ず肺に走り、穀味鹹なれば、先ず腎に走る。穀氣津液已に行り、營衛大いに通ずれば、乃ち糟粕に化し、次を以て下に傳ふ、と。黃帝曰はく、營衛の行ること奈何、と。伯高曰はく、穀始めて胃に入るや、其の精微なる者は、先ず胃の兩廑より出でて、以て五藏に既^もぎ、別に出でて營衛の道を兩行す。其の大氣の搏ちて行らざる者は、胸中に積む。命づけて氣海と曰ふ。肺より出でて、喉嚨を循る。故に呼^はけば則ち出で、吸へば則ち入る。天の精氣、其の大數は常に出づること三にして入ること一。故に穀入らざること半日なれば則ち氣衰へ、一日なれば則ち氣少し、と。

穀物の氣には五味の區別があり、氣味の別に應じて五藏に流入し、津液や營衛として體內を流通してやがて糟粕となつて體外に排出される。しかし、五藏や營衛に流れずに胸中に滯留する氣があり、それらが滯留してゐるところを氣海と稱する。この氣海に滯留した氣は呼吸に應じて肺から喉を循環し、その四分の三が體外に流出するとされてゐる。人間が常に穀物を攝取してその氣を補充しなければならないのは、この氣海における氣の流出に原因がある。かくて五穀の氣はその他の補助的食物とともに五藏を満たし、協調して生命活動を支へていくのであるが、さうかといつて過剰な攝取は逆に病氣の原因になる。『太素』における、五穀のはたらきの認識は以上のやうなものであり、それは五藏論を中核とする中國古代の內經醫學の基本的認識でもあつた。

ところで、『太平御覽』卷七二〇に引かれる「著生論」は、體內には四種の氣があるといふ。第一は「乾元之氣」、第二は「坤元之氣」、第三は「庶氣」、第四が「衆氣」である。乾元の氣は體內で精となり、坤元の氣は血となり、庶氣は陰陽二氣が交はつて津液となる。穀物と關係するのは第四の衆氣である。「著生論」の穀氣に對する認識は基本的には『太素』と同じであるが、「衆氣なる者は、穀氣なり。穀は生を濟すも、終には命を誤つ。穀味を食すれば生くと雖も、穀氣を蘊めば還つて死す。……死者は陰に屬し、陰は五味を納る、穢惡の氣是れなり。……穢惡の氣は、以て身神を亂し、以て五臓を腐らす」といひ、衆氣すなはち穀氣と穢惡の氣を對應させて、穀物には生命維持と生命破壊の二律背反的作用が同時に含まれると述べてゐる。

このやうな、穀氣の滯留が健康を損なうといふ意識は、かなり早い時期から確立してゐたやうである。『後漢書』の華陀傳に載せる吳普に與へた華陀の教訓には、¹⁰「人體は勞動するを得んと欲するも、但だ當に極れ使むべからざるのみ。動搖すれば則ち穀氣銷ゆるを得、血脈流通し、病生ずるを得ず。譬へば猶ほ戸樞の終に朽ちざるがごときなり」とあり、以下に穀物の氣を滯留させないための運動、すなはちかの有名な五禽戲についての記述が続く。

穀物自體は人間の生命活動の維持にとつて極めて有用なものではあるが、その過剰な攝取や穀氣の滯留は病氣の原因にもなるといふのが、中國古代における共通認識であつたといへよう。

二 神仙術、養生術と辟穀

『莊子』逍遙遊篇に見える藐姑射の神人は、後世の神仙イメージの原形ともいふべきものであらう。この藐姑射の神人の特徴は、「五穀を食はず、風を吸ひ露を飲み、雲氣に乗り、飛龍を御す」と描かれてゐる。神仙と穀食忌避との關係に

言及する最も早い例である。似たやうな例は他にも見ることが出来る。『呂氏春秋』必己に見える單豹は、俗世を離れて山林に巖居し、穀實を食はず、暖衣を着ず、そのやうな生活によつて壽命を全うしようとした人物として描かれてゐる。⁽¹¹⁾これはやはり辟穀の實踐者と見るべきであらう。ただし、『莊子』達生篇にも同じく單豹のことを記すが、穀實を食はなかつたことには言及しない。いづれにせよ、戰國末年には、このやうな辟穀に類する道術とその實踐者の存在が認められるのである。

『呂氏春秋』にしろ『莊子』にしろ、その記事には寓話的要素が強く見られ、これをそのまま事實として認めることは躊躇されるかも知れない。しかし、前漢の初年にはこのやうな辟穀の道術を實踐して長生を求めてゐた人物の存在が確實に知られる。『史記』留侯世家は漢初の名宰相張良の傳記であるが、そこには次のやうな記事が載せられてゐる。⁽¹²⁾

留侯性多病にして、即ち道引して穀を食はず、門を杜ざして出でざること歳餘。……留侯乃ち稱して曰く、……願くは人間の事を棄てて、赤松子に従ひて遊ばんと欲するのみ、と。乃ち辟穀を學び、道引して身を軽くす。會たま高帝崩じ、呂后留侯を德とし、乃ち彊いて之れに食はして、曰く、人生一世の間、白駒の隙を過ぐるが如し。何ぞ自ら苦しむること此の如きに至るや、と。留侯已むを得ず、彊いて聽して食ふ。

このやうに、張良は病弱な體質の改善や神仙と遊ぶことを願つて、辟穀を學び導引を行つて身體を輕強にするやう努めてゐたことが知られる。また、同じく『史記』の封禪書には、李少君に關して「是の時李少君亦た祠竈穀道卻老方を以て上に見ゆ」といふ記述が見られる。ここにいふ「穀道」とは恐らく辟穀に類似した道術であり、『論衡』道虛篇がこの記事に言及して「穀道卻老方」を「辟穀卻老方」と記してゐることは、⁽¹³⁾そのやうな推測の妥當性を示すものである。つまり、武帝時代いはゆる方士たちの持つ神仙道術の一つとして辟穀があり、それが不老長生と結びついてゐたことが知られるのである。

神仙が穀物を食はないといふことは、劉向の撰とされる『列仙傳』などに載せられた仙人たちの事迹からも知られる。その多くは、穀物を食はずに松の實や草の花などを食べてゐたとされる。『列仙傳』に載せられた神仙たちに見られる穀食忌避は、はたして意識的なものであつたのか、それとも人里離れた山中で暮すことに附隨する不可避的なことがらであつたのか。そのあたりのことはかならずしも明らかではない。しかし、耕地のない深山幽谷を居所とする神仙にとつては、穀物の入手が物理的に困難であつたであらうことは容易に想像できるところである。そのやうな穀物を主とする食糧の不足を克服するための手段が辟穀であつた可能性も大きいのではあるが、單純にそれだけのことと割り切つてしまふこともまた早計に過ぎよう。

後漢に入ると、方士の多くが地方に分散して、神仙術の全國的展開とでもいふべき様相を呈する。かうした状況の中で、神仙と穀食忌避との關連性についての考察も始まる。王充の『論衡』には、當時の神仙術に對するさまざまな批判が載せられてゐるが、それらの中にもこの點に關する言及が見られる。まづ、道虛篇の次の記述を見ておかう。¹⁴

世或いは穀を辟けて食はざるを以て道術の人と爲し、王子喬の輩は、穀を食はず、恆人と食を殊にするを以て、故に恆人と壽を殊にし、百を踰えて世を度し、遂に仙人と爲ると謂ふ。此れ又た虚なり。……夫れ人の食はざるや、猶ほ身の衣ざるがごとし。衣は以て膚を溫め、食は以て腹を充たし、精神明盛なり。如し饑ゑて飽かず、寒にして溫ならざれば、則ち凍餓の害有り。凍餓の人、安くんぞ能く壽を久しうせんや。且つ人の生や、食を以て氣と爲すこと、猶ほ草木生じて土を以て氣と爲すがごとし。草木の根を伐りて、土をして之れを離れ使むれば、則ち枯れて蚤に死す。人の口を閉ざして、之れをして食はざら使むれば、則ち餓ゑて壽ならざらん。

王充は、神仙術を奉ずる側の理論、すなはち神仙たるものは常人の食する穀物を食はないことによつて、常人とは異なる長壽が得られるのだといふ理論を検證の對象としてゐる。王充の批判はごく普通の常識人の考へとしては妥當なものである。

らう。しかし、神仙術の側にはさらに進んだ理論が存在したのである。同じく『論衡』の祭意篇には、「道を好み仙を學ぶ者は、穀を絶ちて食はず、人と食を異にす。清潔を爲さんと欲するなり。鬼神は仙人より清潔なり。如何ぞ人と食を同じうせんや」との主張が載せられてゐる。¹⁵そこには、神仙たるものは清潔を追及するのであつて、そのためには常人と同じ食物を攝取することは許されないといふ聖別の觀念が見られる。さうだとすれば、神仙と辟穀との關係は、單なる環境からくる強制ではなく、明確な意圖を持つた行爲であるといふことにならう。『抱朴子』雜應篇が斷穀の功用として、昇仙のための金丹大藥の服用に當たつて効果が早く得られることを第一にあげてゐるのは、これまた上記の推定を補強するものである。

『莊子』逍遙遊に見られた藐姑射の神人は、五穀を食はず風露を吸飲するとされてゐたが、神仙が氣を食するといふことと辟穀とは、やはり早くから關連してゐた。『論衡』道虛篇には、¹⁶「道家相誇りて曰く、眞人は氣を食し、氣を以て食と爲す。故に傳に曰はく、氣を食ふ者は壽にして死せず。穀に飽かずと雖も、亦た氣を以て盈たす」と。此れ又た虚なり」といひ、また、『道基吐納經』には、¹⁷「蓋し聞く、八公に言有り。草を食ふ者は力あり、肉を食ふ者は勇あり、穀を食ふ者は智あり、氣を食ふ者は神あり。聖人の食はざる者は死せざるなり」といふ。この文は『淮南子』地形篇の文に基づくものであるが、通常の穀物を主食とする人間の上に、氣を食ふ神仙を想定し、さらには不食不死の聖人を置くものである。このやうな觀念は、動植物の觀察から導き出された自然發生的な觀念の上に、穀物を食する人間存在を智的な存在として規定し、さらに道家的な智の否定といふ發想のもとに、食氣あるいは不食者を理想的な存在として考へたものであらう。また、『天文上經』には、¹⁸「玄古の人の壽考なる所以の者は、造次の間、穀を食はざればなり」とあり、穀物栽培の行はれなかつた（神農以前の）時代の人々は、穀物を食はなかつたがゆゑに長壽であつたとする認識が語られてゐる。このやうな食物によつて動植物や人間の特性を分類する思考は、さらに發展すると得道者そのものを食物によつて序列

化しようとする發想を生み出す。その典型的な例が『太平經』に見られる¹⁹。ここでは、得道者を上中下の三位に分けて、第一位のものは「風氣を食ひ」、第二位のものは「藥味を食ひ」、第三位のものは「小食にして、其の腸胃を裁通す」と述べ、さらにそれぞれについてなぜそのやうであるのかの理由を連ねてゐる。その中で、第二の「藥味を食ふ」ものについて、大地の精氣と力を合はせて五土を調和させ、山川の高下に沿つて大地と通じあひ、その萬物を養ふはたらきを共有しなければならぬので、穀物を食つてはならず、水を飲んで行くのだと解説されてゐる。ここでは、なぜ神仙たるものが風氣を食ひ、穀物を食はず、小食であるべきかが、理論的な裏づけを伴つて語られてゐることに注意すべきである。やはり、神仙における穀食の忌避には、穀物の入手が困難な場所に居るといふ單なる物理的地理的な要請だけではない、別の要素が早くから考へられてゐたのである。

しかしながら、神仙術の世界で穀物を食することが全く否定し去られてゐたわけではない。そのことを示す「穀仙」といふ言葉の存在に注意しよう。『三洞珠囊』絶粒品に引かれる『道基吐納經』に²⁰、「穀を食ふ、之れを穀仙と名づく。之れを行ひて休めざれば、則ち延べて久長なる可きなり。穀を食はざる者は、以て雲に昇り世を度り、之れに死せざる可し」といふ「穀仙」とは、まさに穀食を續けながらも仙道を得て長壽を實現する類を意味する。しかし、ここでも明らかにやうに、「穀仙」の限界はやはり「可延長久」つまり壽命の延長に止まるのであつて、穀物を食はないものが「昇雲度世」し「不死」となるのには遠く及ばない。同様な記述はまた『養性延命錄』食誡篇に²¹、「良藥五穀を食ひて充悦する者は、名づけて中士と曰ふ。猶ほ疾苦を慮る。氣を食ひ精を保ち神を存する、名づけて上士と曰ふ。天と年を同じうす」と見え、五穀を食ひながらも得道するものを「中士」と位置づけてゐる。また、穀仙となるにはただ單に常人と同じように穀物を食べてゐればよいわけではなく、それなりの方法をわきまへてゐなければならぬことはいふまでもない。例へば、『太平御覽』卷六七「服餌下」に載せられた清虛真人が南嶽魏夫人に授けたといふ「穀仙甘草丸方」などといったものに従

つた服藥との組みあはせが不可欠であつた。⁽²²⁾穀仙とは、その存在が許容されてゐるとはいへ、あくまでも本筋からは逸脱した例外的で中途半端な存在であつたといふべきであらう。本當の神仙が氣を食ひ穀物を食はないものだとするれば、當然、その反對に穀物を食つてゐるものは、眞の神仙にはなれないといふことになる。會稽の介象が仙女に會つて長生の方を求めたとき、「汝は血食の氣未だ盡きず、穀を斷つこと三年にして更めて來たれ」と仙女は答へたといふ（『三洞珠囊』卷三服食品に引く『神仙傳』）。辟穀は、神仙術ひいては養生術實踐の前提條件として、不動の地位を占めるやうになつてゐたのである。

本節の初めに言及した張良の例のやうに、前漢の初期には辟穀が養生術の一つとして重視されてゐた形跡が見られた。その背景には、辟穀による治病といふ醫學的傳統が存在してゐたことが、近年の長沙馬王堆出土の醫書類によつて確認される。その中で「卻穀食氣篇」と稱される小篇の冒頭には、⁽²³⁾

穀を去る者は石韋を食ふ。朔日に質を食し、日に一節を駕へ、旬五にして「止む。旬」六にして始めて銚あれば、日に「一」節を□、晦に至りて復た質。月と與に進退す。首重く足輕く體軫せるが爲には、則ち之れを啣炊す。利あるを視て止む。穀を食ふ者は質を食ひて□、「氣」を食ふ者は啣炊を爲せば、則ち始臥と始興とを以てす。凡そ啣は中息にして炊す。年「廿なる者は朝廿莫廿^{くれ}。二日の」莫は二百。年卅なる者は朝卅莫卅。三日の莫は三百。此の數を以て之れを誰す。

とある。難解な部分も多いが、基本的には病氣治療のための辟穀と呼吸法に關する記述である。穀物の代りに食ふとされてゐる石韋は、和名ソヒトツバ。『抱朴子』仙藥篇には、仙藥の中の一つとしてその名が見えてをり、『名醫別錄』によれば、「五勞を補ひ、五藏を安んじ、惡風を去り、精氣を益す」はたらきがあるといふ。月の朔望を基準としてその攝取量を増減するとともに、朝晩に行ふ呼吸法を併用するものである。ここに見られる辟穀は、神仙術において求められる完

全な斷穀ではなく、病氣治療を目的とし一月單位で行はれるものであることと、呼吸法との組み合わせによつてその効果を發揮するとされてゐることが重要である。この辟穀と呼吸法の組み合わせといふ形態は、神仙術および養生法においてもその後も一貫して繼承される基本形態であつて、それが前漢初期にはつきりした形で存在してゐたことに留意しておかなくてはならない。張良や李少君が實踐したのも、恐らく「卻穀食氣篇」に述べられたものと同様のものではあつたのであらう。

さて、このやうに辟穀は當初から養生術の一種として存在し、病氣の治療法としてとともに、よりゆるやかな長生のための方術として發展していつたと考へられよう。後漢時代になると、辟穀と導引とは相當の廣がりをもつて實踐されるやうになつてきてゐる。『論衡』に多數の辟穀に關連する記事が見えることはその證左の一つであるが、「牟子理惑論」に載せる問答もそのやうな状況を反映したものであるといへよう。牟子は、「道を爲むる者は或いは穀を辟けて食はざるも、酒を飲み肉を啖ふ。亦た老氏の術と云ふなり。然るに佛道は洒肉を以て上誠と爲して、反つて穀を食ふ。何ぞ其れ乖異せるか」といふ問ひに對して、それは老氏の教へではない、なぜならば『老子』には「五穀を絶つ」といふ言葉も見えなければ、辟穀のことも載せられてはゐないといひ、さらに「穀は寧ろ絶つ可きや不や」といふ問ひに對しては、「吾未だ大道を解せざるの時、亦た嘗つて焉れを學べり。辟穀の法は、數千百術あり。之れを行ふも效無く、之れを爲すも微無し、故に之れを廢せるのみ」といひ、師事した三人の人物がいつも三年の間に死んでしまつたこと、その振舞ひも『老子』の言を曲解したものであつたことを述べた後、「且つ堯舜周孔も各おの百載なること能はず、而るに末世の愚惑は、服食辟穀して、無窮の壽を求めんと欲す。哀れなる哉」と結んでゐる。この記事が事實を反映したものであるとすれば、牟子は簡単に三人もの辟穀の師に就くことができたといふことになり、それは辟穀がかなり普及してゐたことを物語るであらう。また、その術には多數のバリエーションがあつたといふことも知られる。

牟子は辟穀に對しては否定的な立場を取るが、一方で辟穀の効果を傳へる資料も無いわけではない。魏文帝の「典論」には、議郎の李覃が辟穀の術を能くした卻儉に就いて辟穀と茯苓の服食を學び實踐したあげく、泄利になつて命を落しさうになつたといふ逸話が載せられてゐるが、それに續いて引かれる陳思王の「辯道論」には、卻儉が辟穀をして三百歳になるといふのを一族のものが信ぜず、試しに百日閒辟穀をさせてみたところ「行步起居自若」としてゐたといふ記事を載せる。これ以後、六朝期に入ると多くの辟穀の實踐例が記録されるやうになる。陸修靜、許邁、陶弘景、寇謙之などいはゆる仙傳に載せられるやうな人物はいふまでもなく、晉の陶侃の孫の陶淡、東晉の哀帝や王羲之、宋の沈約の子の沈旋、南齊の劉蚪など多くの辟穀實踐者の存在が正史の類に記録されてゐる。

三 辟穀の理論と神仙道術の中における位置

一般的な解釋では、「五穀は、民の司命」であり、生命活動の維持に缺くことのできないものであることはすでに述べたとおりである。しかし、このやうな常識に反して、神仙術ないし養生術の中では穀食の忌避が求められ、一般の常識とは正反對の解釋が提示される。『三洞珠囊』卷三服食品に引く『大有經』には、⁽²⁶⁾「五穀は是れ刳命の鑿なり。五藏を腐臭し、命の促縮を致す。此の糧口に入れば、久壽を希ふこと無し。汝死せざらんと欲すれば、腸中に滓無からしめよ」といひ、五穀は壽命を穿ち破る鑿であると斷定する。かうした觀念はどのやうな理論的背景から出現してくるのか。辟穀の理論的根據は那邊に存するのか。この問題を考へる上で参考になるのは、嵇康と向秀との間に交された養生をめぐる論争であらう。この論争における嵇康の基本的立場は、神仙になれるかなれないかは先天的要素によつて決定されるが、養生による長生の獲得は後天的努力によつて可能であるといふものであり、向秀のそれは、神仙などといふものはそもそも存在

しないし、壽命の長短は先天的に決まつてをり、いはゆる養生の道術には効果はないといふものであつた。以下、この立場の相違を念頭に置きつつ、二人の論争が穀食忌避をどのやうに理解してゐたかを見ていかう。

嵇康はまづ次のやうにいふ。⁽²⁷⁾

凡そ食ふ所の氣、性を蒸し身を染めて、相應ぜざる莫し。豈に惟だ之れを蒸して重から使むるも輕から使むる無く、之れを害して暗から使むるも明から使むる無く、之れを薰して黄なら使むるも堅から使むる無く、之れを芬して香なら使むるも延ば使むる無きのみならんかな。故に神農曰はく、上藥は命を養ひ、中藥は性を養ふとは、誠に性命の理は、輔養に因りて以て通ずるを知るなり。而るに世人は察せず。惟だ五穀是れ見、聲色是れ耽り、目は玄黄に惑ひ、耳は淫哇に務め、滋味其の府藏を染め、醴醪其の腸胃を馨し、香芳其の骨髓を腐らせ、喜怒其の正氣を悖^{みだ}し、思慮其の精神を銷し、哀樂其の平粹^{やぶ}を殫る。

嵇康はまづ、食物から體內に入る氣が、人間の天性を蒸しあげ身體を汚染し、あらゆる部分に影響を與へることを述べる。その食物とは、實際には五穀であり、世人は神農の教へを察せず五穀を攝取することによつて、その滋味が五臟六府を汚染する結果を招いてゐると分析する。これに對して向秀は以下のやうに反論する。⁽²⁸⁾

夫の哀樂を節し、喜怒を和し、飲食を適へ、寒暑を調ふるが若きは、亦た古人の修むる所なり。五穀を絶ち、滋味を去り、情欲を寡くし、富貴を抑ふるに至つては、則ち未だ敢へて之れを許さざるなり。……神農は粒食の始を唱へ、后稷は播植の業を纂ぎ、鳥獸は之れを以て飛走し、生民は之れを以て視息し、周孔は之れを以て神を窮め、顔冉は之れを以て徳を樹つ。賢聖其の業を珍とし、百代を歷るも廢れず。今一旦にして云はく、五穀は養生の宜に非ず、肴醴は便生の物に非ざれば、則ち亦た和羹有り、黃耆無疆、此れが春酒を爲りて、以て眉壽を介いにす、と。皆な虚言なり。……肴糧體に入れば、旬を躐えずして充つ。此れ自然の符、宜生の驗なり。……苟くも心識欲す可くして従ふを

得ず、性氣防閑に困しみ、情志鬱として通ぜず、而るに之れを養ふに和を以てすと言ふは、未だ之れを聞かざるなり。向秀の主張は明確である。神農以來、穀食、農業は鳥獸から人間にいたる生命を支へ、聖人賢者の精神活動の源泉となつてきたもので、百代にわたつて延々と繼承されてきたものである。人間の情性に反した「五穀を絶ち、滋味を去り、情欲を寡くし、富貴を抑へる」などといった行爲は許されるものではない。ましてや「五穀は養生の宜に非ず云々」などといふ養生家の主張はすべて根據のない出鱈目であり、五穀を主とする食糧が生命維持に缺くべからざるものであることは明らかだ。この向秀の反論に對して嵇康は再反論を試みる。²⁹⁾

今若し肴酒を以て壽を爲せば、則ち未だ高陽に黃髮の叟有るを聞かざるなり。若し性を充たすを以て賢と爲せば、則ち未だ鼎食に百年の賓有るを聞かざるなり。且つ再生は嬰疾にして、顔子は短折、穰歲には病多くして、飢年には疾少し。故に狄は米を食ひて癩を生じ、瘡は穀を得て血浮き、馬は粟を秣として足重く、鴈は粒を食ひて身留まる。此れ従りして之れを言はば、鳥獸は功を五穀に報ずるに足らず、生民は徳を田疇に受くるに足らざるなり。……聘享嘉會は、則ち肴饌旨酒あるも、而れども皆な筋液を淖溺し、糜^たれ易く速かに腐らすを知らず。初めは甘香なりと雖も、身の臭處に入れば、精神を竭辱し、六府を染汚し、鬱穢の氣蒸し、自ら災蠱を生ず。饕淫の階する所、百疾の附する所、之れを味ふ者は口爽^しれ、之れを服する者は祚を短くす。豈に流泉甘醴、瓊藥玉英、金丹石菌、紫芝黃精の、皆な衆靈英を含み、獨發奇生し、貞香竭き難く、和氣充盈して、五臓を澡雪し、疏徹開明するに若かんや。之れを吮ふ者は體輕く、又た骸を練り氣を易へ、骨を染め筋を柔らかくし、垢を滌し穢を澤し、志は青雲を凌ぐ。此くの若きより以往、何ぞ五穀の養ならんや。……孰か五穀最爲りて、上藥に益無しと云はんや。

ここでの議論の中心は上藥の優れた養生の効果を強調することにあるが、その對極に置かれるのは、五穀を筆頭とする食物の氣が身體あるいはその機能を損なふものであるといふ認識である。嵇康自身もこの反論の前段で、「今香糧に體を充

たすの益無しとは言はず」といつて、穀物の一般的な生命維持にはたす役割を全面的に否定するものではないことを断はつてはゐるが、上薬といふ養生の切り札がある以上、五穀はその上薬には遙かに及ばない、といふよりも「精神を竭辱し、六府を染汚し、鬱穢の氣蒸し、自ら災蠱を生ず」る、養生に對して否定的な作用を持つものであることを述べてゐる。

この嵇康と向秀の論争を通じて知られることは、養生といふ行爲の有効性を認める立場からは、穀物の攝取は養生にとつて何の役にも立たないどころかかへつて有害であると認識されてゐたことである。嵇康にしてみれば、養生の有効性を理解できない向秀は、あたかも稻稷の存在を知らずに菽麥を最上の食物と考へてゐる僻遠の地の無知な人間と同じなのであつた。

魏晉における神仙術の大成者である葛洪は、嵇康の影響を多くの面で受けてゐるが、やはりその著『抱朴子』金丹篇の中で、⁽³⁰⁾「夫れ五穀は猶ほ能く人を活かす。人之れを得れば則ち生き、人之れを絶てば則ち死す。又た況んや上品の神薬に於ける、其の人を益すること豈に五穀に萬倍せざらんや」と述べて、五穀の一般的な機能は肯定しつつも、養生における有効性には否定的な見解を示してゐる。このやうに、五穀は凡人の食物であり、養生ないし神仙を目指すものが口にすべきものではないといふ觀念は、その後においても一貫して繼承されていく。『養性延命録』卷一に載せる邵仲湛の語、⁽³¹⁾

「五穀は肌體を充たすも、壽を益すこと能はず。百薬は疾を療し年を延ぶるも、口に甘からず。口に甘く肌を充たす者は、俗人の珍とする所。口に苦く年を延ぶる者は、道士の寶とする所」も同様の趣旨を表明したものである。また、なぜ穀物が養生にとつて害になるのかをより具體的に述べたものには、楊泉の「物理論」がある。『太平御覽』卷八三七に引用されるその佚文⁽³²⁾には、「穀氣、元氣に勝れば、其の人肥えて壽ならず。養性の術は、常に穀氣をして少から使むれば、則ち病生ぜず」とある。これだけの文章からは、詳細な機序までは知るべくもないが、いづれにせよ「穀氣」が「元氣」に勝ることによつて、肥滿が生じ壽命が短くなるといふメカニズムの存在が前提とされて、養生術では穀氣を削減して病氣の

發生を抑制することが求められたことが知られる。

削減すべき穀氣とはどのやうなものと考へてゐたのか、もう少し具體的に見てみよう。六朝道教の代表的な經典の一つである『黃庭内景經』百穀章は、⁽³³⁾「百穀の實は土地の精、五味は外美しけれども邪魔の腥あり、神明を具亂して胎氣零す。那く従りして老を反して嬰に還るを得ん、三魂は忽忽として魄は糜傾す。何ぞ氣と太和の精を食はざるや、故より能く死せずして黃寧に入る」といふ。穀物の實體は「土地の精」であり、この句に附された梁丘子の注に「草實を穀と曰ふ、陰の類なり」とあるやうに、⁽³⁴⁾換言すれば「土地の陰濁の精氣」なのであり、それが「五味」とともに「神明」すなはち體內神を腐らせ亂して神仙の種となる「胎氣」を零落させるのである。それゆゑにこそ、長生を求め神仙を希求するものは、「食を斷ち糧を休めて、以て穀氣を除き、呼吸導引して、故を吐き新を納る」(『三洞珠囊』卷三服食品に引く『列仙傳』)、あるいは五禽戲を行つて「穀氣を消し、氣力を益し、百病を除く」(『養性延命錄』導引按摩篇) 必要があるのである。

辟穀に關する最も早いまとまつた記述は、恐らく葛洪の『抱朴子』雜應篇の記述であらう。葛洪自身は當時流行してゐたさまざまな神仙道術を集大成する意圖でこの書を著述したわけであるから、辟穀に關する雜應篇の記述も當時の辟穀の標準的な内容を傳へてゐると考へてよからう。ここでは、雜應篇の記述に沿ひながら、神仙術の中で辟穀がどういふ位置づけを與へられてゐたのかを見ていくことにする。この部分も他の多くと同様、質問者の疑問に答へるといふ形式を取つてゐる。⁽³⁵⁾その質問とは、「敢へて問ふ、穀を斷ちし人は以て長生すべきや。凡そ幾法有るや、何者か最も善きや」である。葛洪はまづ、「穀を斷ちし人は止だに肴糧の費を息むべきのみ、獨り人をして長生たら令むる能はざるなり」と、斷穀の功用は食費の節減のみで、養生には効果がないといふ。續いて斷穀の經驗者に聞いた體驗談として、斷穀によつて病痛が輕減しはするが、本當に養生の効果が出来るのは、尤や黃精、禹餘丸の服用を始めるやうになつてからで、「人をして氣力多から令め、負擔遠行に堪へ、身輕くして極れず」といふ優れた効果を發揮するやうになる。しかし、諸々の石藥を

服用し、一度の服薬で五年十年と「守中」つまり腹もちさせたい場合や服氣、服符、神水の飲用をする輩は、飢ゑを感じないだけのこと、「負擔遠行に堪へ」られるやうな體力はないといふ。また、道書に「長生を得んと欲せば、腸中當に清かるべく、不死を得んと欲せば、腸中に滓無かれ」といひ、また「氣を食する者は神明にして死せず」などといふが、これらはいづれも「行氣」を行ふものの「一家の偏説」に過ぎないので、それだけを單用してはならないともいふ。そして、斷穀の功用として、昇仙のための金丹大藥の服用に當たつて効果が早く得られること、恐慌不作の年や山林に隱遁したときに餓死せずすむことなどをあげる。このやうに、葛洪の辟穀に對する關心は、あくまでも丹藥服用に至る補助的手段としての範疇に止まるし、神仙術の體系における辟穀の地位も本來そのやうなものであつたといへよう。さらに、仙藥と穀物との關係を述べた『抱朴子』仙藥篇の次のやうな記述も注目される。⁽³⁶⁾

或ひと問はく、藥物を服食するに、前後の宜有るか、と。抱朴子答へて曰はく、按ずるに中黃子服食節度に云はく、治病の藥を服するには、食前を以て之れを服す。養性の藥は、食後を以て之れを服す、と。吾以て鄭君に咨はく、何を以てか此くの如くするや、と。鄭君言はく、此れ知り易きのみ。藥を以て病を攻めんと欲すれば、既に宜しく未だ食せざるに及ぶべく、内虚にして、藥力をして勢行り易から令む。若し食後を以て之れを服さば、則ち藥は但だ穀を攻むるのみにして力盡きん。若し性を養はんと欲して、食前を以て藥を服さば、則ち力未だ行らずして、穀に之れを驅かれて下去して止まるを得ず、益無きなり、と。

ここでは、治病の藥と養性の藥について、服藥と食事の前後關係を規定してゐる。いづれの場合も、攝取した穀物の氣と藥物の氣とのせめぎあひを回避するのがその基本原理となつてゐる。ここでも穀物の氣は藥力を消耗させるあるいは驅逐する存在として、服藥養性に際しては忌避すべきものとして認識されてゐたことが知られる。

さらに、辟穀はそれだけを單獨で行ふことは希である。ほとんどの場合、服氣を行ふための前段階として行はれる。そ

れは、『莊子』以來の神人は穀を食はず風露（氣）を飲むといふ觀念が、服氣と辟穀を一對の道術として發展させてきたからであり、また「夫れ仙道を求むるには、絶粒を宗と爲す。絶粒の門は、服氣を本と爲す。服氣の理は、齋戒を先と爲す」からである。⁽³⁷⁾ 服氣は體外の元氣を取りこんで體内に循環させるとともに、體内の不純な氣を排出して、體内の氣を純化する道術である。そのためには、まづ大地の陰濁の氣を含む穀物を食することは避けなければならないのは理の當然である。しかし、服氣の實修を同時に行ふことによつて、體内に取りこんだ元氣を穀物の氣の代りに體内に循環させることができるやうになり辟穀が完成するのであつて、この兩者は相互補完の關係にある。『中山玉櫃服氣經』服氣絶粒第二は、この服氣と辟穀の相互補完關係を詳細に解説してゐる。⁽³⁸⁾ それによると、服氣によつて導入された元氣の流入経路には腸胃中脈、五藏中脈、食脈の三つがある。正しい服氣の方法によつて元氣を嚥下するのでなければ、元氣は胃腸に入るだけで食脈には入らず、何の効果もない。元氣が胃腸に達する前に食脈を満たすことができれば、食物を攝取したのと同様の効果が得られるやうになり、自然と飲食の欲が消滅し辟穀が完成するのである。

以上見てきたやうに、穀物を攝取することは神仙術や養生法の實踐に當たつては、基本的に忌避されなければならないことと考へられてゐた。辟穀は神仙への第一歩であるとともに、「卻穀食氣篇」以來の傳統のもと、服氣の道術と相互補完の關係にあつた。とはいへ、それは同時に穀物の入手が困難な物理的地理的環境に身を置かなければならない仙道修行者にとつては、いかに飢ゑをしのぐかといふ現實的問題に對する解決策といふ意味をも合はせ持つものであつたことはいふまでもなからう。

四 三戸と穀蟲と辟穀

穀物の攝取と關連して考へておなければならないものの一つに三戸の概念がある。三戸は『抱朴子』などにも言及されてゐるとおり、人間の體内にあつてその個人の行爲を監視し、定期的に天上に登つて司命神に報告する役目を擔つてゐるとされる。⁽³⁹⁾ また、人が生きてゐる間は自由になれないので、なるべくその人の惡事を報告して壽命を短くしようとするともいはれる。三戸が身體を抜け出して天上に登つて報告する日は庚申の日の夜とされてをり、そこから庚申の日には徹夜して三戸が天上に登るのを阻止する庚申待の習俗が生まれた。これとは別に、人間の體内には穀蟲といふものが存在すると考へられてゐる。『太素』調食にはすでに穀蟲らしきものが見えてをり、その活動が人の心を掻き亂すとされてゐる。⁽⁴⁰⁾ 穀蟲は穀食に附隨して必然的に生ずるものであつて、三戸同様人間の壽命を短くする作用を持つとされる。この三戸と穀蟲とは表裏一體の關係にあつて、またある場合には同一のものとも考へられて、いづれも仙道成就の障害となるので、これらを驅除するためのさまざまな方法が考へられてきた。『紫陽真人内傳』の次の一文はそのことを端的に述べてゐる。⁽⁴¹⁾

仙人曰はく、子坐れ、吾將に子に告げんとす。子は少くして陽を還すことを知り、精髓泄らさず、又た導引服氣して、^{ひかり}景を呑み漿を嚥むを知り、復た陰丹内術補胎の益を須ゐざるなり。然れども猶ほ三蟲未だ壞れず、三戸未だ死せず、故に導引服氣するも、其の理を得ず。先づ制蟲細丸を服して、以て穀蟲を殺す可し。虫に三名有り、一は青古と名づけ、二は白姑と名づけ、三は血戸と名づけ、之れを三蟲と謂ふ。内に在りては心をして煩滿し、意志をして開かず、思ふ所をして固からず、食を失へば則ち飢ゑて、悲愁感動せ令む。精志至らざるは、仍ほ飲食節斷せざるを以てなり。復た穀斷つと雖も、人體重滯し、奄奄として淡悶し、夢みる所眞に非ず、顛倒顛錯して、邪俗除かれざるは、皆な蟲

其の内に在りて、五藏を搖動するに由るが故なり。

周紫陽がさまざまな修行を實踐してきたにもかかわらず、一向に仙道が成就しないのは、「三蟲未だ壞れず、三尸未だ死せず」といふ點に原因があると指摘されてゐる。ここでの「三蟲」と「三尸」との関係がどのやうなものであるかはかならずしも明確ではないが、續いてあげられてゐる三蟲の名は、別の資料では三尸の名とされてゐるものであり、どちらも「穀蟲」であつて明確な區別は存在しなかつたやうに思はれる。ただ、仙道の成就にはまづこの「穀蟲」を驅除することが必要であり、そのための藥物として「制蟲細丸」なるものの存在が説かれてゐる。この制蟲細丸は、別名初神丸ともいはれ、その具體的處方は『蘇君内傳』に載せられてをり、これ以外の雜法はいづれも初神丸には及ばないと、『眞誥』甄命授第一に附された陶弘景の注にいふ。⁽⁴²⁾ ちなみに、この陶弘景の注が附された本文には、「經に曰はく、得道者は皆な穀蟲の方を隠して、三尸の術を見はす。夫れ穀蟲死せば則ち三尸枯れ、三尸枯るれば、自然に落ちん」とあつて、穀蟲と三尸とは實體としては別の存在のやうに書かれてゐるが、三尸は穀蟲の存在を前堤としなくては存在できないものであるとされてをり、両者が相即不離の關係にあることは認めてもよからう。また、「三尸の術」は開示されるのに對して、穀蟲を除去する處方は祕匿されてゐたといふのは注意しておくべき記述である。

この穀蟲ないしは三尸がどのやうに發生し、具體的にどのやうな作用を及ぼすのかについては以下の二つの資料が参考にならう。まづ、『雲笈七籤』卷六〇に引く『中山玉櫃服氣經』には、⁽⁴³⁾

既に百穀を食すれば、則ち邪魔生じ、三蟲聚まり、五藏を貫穿し、六腑を壞鑿し、丹田をして華實ならず、津液をして流注せず、血脈をして通行せず、精髓をして凝住せず、胎魂をして宮を守らず、陰魄をして戸を閉ぢざら使め、人をして五味に耽り、貪欲を長じ、形神を衰へ、皮髪を老け令む。若し粒を卻け味を絶ち、嗜を禁じ色を誡めざれば、則ち尸蟲全くして生き、身神は必ず死滅せん。

とあり、三蟲の發生の原因は百穀を食べることに起因するとされてゐる。その三蟲が五藏六府を破壊し、丹田、津液、血脈、精髓、魂魄のはたらきを阻害し、人間の欲望をそそり、老化を促進することになる。さらに、粒食を絶ち、食欲色欲を抑制しなければ、「尸蟲全くして生き、身神は必ず死滅」する結果を招くとされてゐる。つまり、穀食が穀蟲を發生させ、三尸の活動を支へるとともに、人間の生命活動を管理維持してゐる身體神の衰弱死滅をもたらすといふ構造連環が考へられてゐたのである。因みに、類似の觀念は道典のみならず佛典にも見出せることは甚だ興味深い。西晉竺法護譯『修行道地經』五陰成敗品（大正一五、一八八上）には、小兒が成長して穀食を始めるや「穀氣」の作用によって即時に身體に八十種の蟲が生じ、それらが次第に身體を食ひ盡していくといふ記述が見える。⁴⁴これは恐らくは翻譯の際に穀氣や穀蟲ひいては三尸の概念が影響したものであらう。

次に、三尸の具體的な作用が何かにについては、『雲笈七籤』卷一〇四に載せる『玄洲上卿蘇君傳』を見ておかう。この資料は先に引用した『紫陽真人内傳』とはほぼ同様の記述を含むが、『紫陽真人内傳』では三蟲の名とされてゐたものを三尸の名としてその作用を説明してゐる。⁴⁵

（涓子）林に告げて曰はく、地上の眞人と作らんと欲せば、必ず先づ藥物を服食し、三尸を除去し、穀蟲を殺滅す。

三尸とは、一は青古と名づけ、人の眼を伐つ。是の故に目暗く面皺より、口臭く齒落つるは、是の青古の氣、泥丸を穿鑿するに由ればなり。二は白姑と名づけ、人の五臓を伐つ。是の故に心毫し氣少く、喜忘荒悶するは、白姑六府の液を貫穿するに由ればなり。三は血尸と名づく、人の胃管を伐つ。是の故に腸輪煩滿し、骨枯れ肉焦げ、志意開かず、思ふ所固からず、食を失へば則ち飢乏、悲愁感歎し、精誠昏怠し、神爽雜錯するは、血尸魂胎の關を流噬するに由ればなり。三尸を去らずして服藥する者の若きは、穀食斷つと雖も、蟲猶ほ死せざるなり。徒に五味を絶つのみなれば、吐納に勤むと雖も、亦た益無き者なり。蓋し其の蟲生きたがら人の死せざるを求むるは、得可からざるなり。是の故

に服食して死生を辟けられざるは、青古白姑血戸の三鬼去らざるの致す所に由るのみ。

ここでは、三戸のはたらきがより具體的に記述され、人間の目と五臓と六府を犯して、老化やさまざまな障害を惹起する鬼的存在とみなされるとともに、服藥服食その他の道術が有効に機能するためには、三戸の除去が大前提となると考へられてゐる。また、三戸が驅除されなければ、たとえ穀食を斷つたとしても穀蟲は死なないとされてをり、『紫陽真人傳』とは逆に穀蟲は三戸の存在を前提としてゐるかに見える。いづれにせよ、仙道修行者にとつては、この三戸と穀蟲の兩方を驅除することが求められてゐたのである。

これと關連して、『太平御覽』卷六七「服餌下には次のやうにもいはれる。⁽⁴⁶⁾

又曰はく、靈芝英、日を擇ばずして修合す。三戸の伏疾を治す。服食一劑なれば、則ち穀蟲死し、則ち三戸枯る。道士の固より穀を食する者の若きは、乃ち宜しく服すべきなり。穀蟲既に滅すれば、人をして穀を食ふも病無く、過飽するも傷つかざら使む。尸蟲を去るの藥は盡多なれども、此れに出るもの莫し。

つまり、一旦穀蟲を殺すことに成功すれば、後は、「穀を食ふも病無く、過飽するも傷つかず」といふことになるといふ。さきに言及した穀仙もこのやうな状態を指すのかも知れぬが、やはり神仙修行者といへども、食べられるものなら穀物を食べてゐたいといふ願望のあらはれとでもいふべきであらうか。

三戸の起源には定説はないやうであるが、『神農本草經』にしばしば藥效の一つとして言及される「殺三蟲、去伏尸」(天門冬)の「三蟲」や「伏尸」など、體內に存在する寄生蟲や屍體から發生する蛆蟲の類の存在が大きく關與してゐることは間違ひないところであらう。一方、穀蟲の起源が何かについてはよく分らない。しかし、穀物が土地の陰濁の氣であるといふ基本觀念が存在することが、體內の陽氣あるいは太和の氣を濁亂するといふ思考を生み、あるいは穀物に附着し、あたかもその内部から發生してきたかのやうな印象を與へるさまざまな蟲類の存在と結合して、三戸と表裏一體の

穀蟲の概念を生み出したと考へることは、あながち的外れな想像ではなからう。また、前述の『太素』にいふ「蟲」に對する楊上善の「穀蟲」といふ注釋が正しいとするならば、本來醫書の中で「蟲」と稱されてゐた寄生蟲様のものが「穀蟲」と稱されるやうになり、やがて宗教的な文脈の中で「三尸」へと變容したと考へることも可能であらう。道教教理の中で兩者が併存するのは、新しい概念が導入された後も、より古い層や概念をそのまま溫存していくといふ、道教教理形成過程の一般的傾向を承けたものと考へられよう。⁽⁴⁷⁾

五 辟穀の方法と過程

すでに言及したやうに、辟穀に關する最も早いまとまつた記述は葛洪の『抱朴子』雜應篇であり、そこには當時の代表的な辟穀の方法が述べられてゐた。葛洪は斷穀の功用として、昇仙のための金丹大藥の服用に當たつて効果が早く得られること、恐慌不作の年や山林に隱遁したときに餓死せずにするむことなどをあげてゐたが、同時に、そのやうな功用があるからといつて、急激に斷穀することは無益なので、在家の修行者は「自ら苦しむるを致すこと無かれ、穀を斷つこと莫くして糧を飢飽に節するに如かず」であるとも述べてゐる。⁽⁴⁸⁾ 同じことは、『眞誥』甄命授第一に、「君曰はく、飲食は卒かには斷つ可からず。但だ當に之れを漸減すべきのみ。十日にして一升を減ら令めば、則ち半年にして便ち斷たん。穀を斷つには自ら方有り」といひ、⁽⁴⁹⁾ 『登眞隱訣』は雲牙を服し眞一を修める際のこととして、「若し饑うるに似たれば、當に麵物を食ひて、以て漸に穀を遣て粒を卻くべし。⁽⁵⁰⁾ 一日にして頓棄するを得ず。所謂る之れを損して又た損し、以て無爲に致るなり」と説いてゐる。⁽⁵⁰⁾ このやうに、辟穀に際してはいきなり完全な斷食をしてはならないのであつて、それなりの準備と専用の處方が必要とされる。また、辟穀を行ふ場合には、酒や肉および五辛菜を攝取してはならず、沐浴して身を清め、

清潔な着物を着て焼香しなければならないなどの禁忌も存在した。⁽⁵¹⁾

さて、『眞誥』に「穀を斷つには自ら方有り」といふのは、斷穀のための服食の處方である。斷穀に先立つては、体内の穀氣を一掃する必要があるが、急激に斷穀をすることは良くないので、穀食の代替になる食品を攝取しながら、徐々に穀食を止め穀氣を消すことが必要とされる。かくて、そのためのさまざまな代替食品や藥物が考案されることになる。

『眞誥』が先の記述に續いてあげるのは「白石」を煮て食する方であるが、それ以外にも、朮や黃精⁽⁵³⁾、五石⁽⁵⁴⁾、胡麻⁽⁵⁵⁾といったものが使用された。「文始先生絕穀方」(『雲笈七籤』卷七七)は、雄黃、禹餘糧、麥門冬、白朮、雲母などを材料として作られる斷穀藥の處方で、一月の閒飢ゑをし⁽⁵⁶⁾のげるといふ。同じく「驪山老母絕穀麥飯術」には、黑豆、大麻子、棗などを材料とする斷穀のための處方が説かれてゐる。これら以外にも、青精石飯、青精飢飯などと呼ばれるものがあつた。これは、元來それだけで昇仙できるといふ服食食品であつて、『眞誥』や『登眞隱訣』などにその名が見えてゐる。『三洞珠囊』卷四絶粒品に引く『太虛真人王君内傳』の記述によれば、南燭草を原料として作られるもので、「眞に上仙の妙方、斷穀の奇靈なり」といふ。⁽⁵⁷⁾

さて、かうして準備を調へて斷穀に入ると、さまざまな身體的變化が生ずる。葛洪は『抱朴子』雜應篇で、このやうな斷穀による身體的變化の過程を記述してゐる。⁽⁵⁸⁾

余數しば穀を斷てる人を見たり。三年二年の者は、多くは身輕く色好く、風寒暑濕に堪へ、大都^{すべ}て肥えし者無きのみ。未だ數十歳食はざる者を見ずと雖も、然れども人は穀を斷てば、十許日に過ぎずして皆な死するに、此れ等は已に積載にして自若たれば、亦た何ぞ大^{はなは}だ久しかる可からざるを疑はんや。若^も令諸もろの穀を絶ちし者轉た羸極すれば、常に之れを慮りて、恐らくは久しうす可からざるのみ。自ら諸もろの之れを爲す者に問ふに、初時は氣力少く、而る後に稍や丁健ならざるは無し。月に一月に勝り、歳に一歳に勝る。正に爾らば、久しうす可きこと嫌^{うたが}ひ無きなり。夫

れ長生得道者は、皆な服藥呑氣に由りて、之れに達せざる莫しとは、妄ならざるなり。夫れ服藥斷穀する者は、略ぼ先づ極れざる無きなり。但だ符水を用ゐると及び單だ服氣する者とは、皆な作すこと四十日中にして疲瘦し、此れを過ぎれば乃ち健なるのみ。鄭君云はく、本性飲酒多からず、昔銅山中に在りて、穀を絶つこと二年許、飲酒數斗なるも醉はず、と。此れを以て之れを推さば、是れ不食の更めて人をして毒に耐へ令むるが爲なり。毒に耐へるは則ち是れ病み難きの候なり。

この記述はかなり大難把なものであるが、斷穀の開始時には氣力の減退と疲勞が襲ひ、四十日程度で疲勞と體重減少の頂點を迎へるが、それをのり越えれば、一月ごと一年ごとに身體が壯健輕捷となり、病氣に對する耐性がつくやうになるといふ経過をたどることになる。後世になると、かうした斷穀の過程における變化をより詳細に記述した『道基吐納經』のやうな資料が出現する。それに依れば、まづ最初の十日間の變化は次のやうになる。⁽⁵⁹⁾

穀を絶ちて食せざるは、元神の道なり。初めて服するや、一日二日の時、穀氣未だ定まらず、顔色鬱黃たり。三日の時、穀氣去り、精氣來る。四日五日の時、精氣陰陽和調す。六日の時、精神安定し、耳目は聰明、行步便利にして、日に已に堅彊たり。七日の時、常に輕舉せんと欲し、至道の故、夢寐に髣髴たりて、上神明に通ず。八日の時、神は八極を行き、能く默然として毎爲（無爲？）、口中自ら甘く、志骨自ら彊し。九日の時、精神備はり、形弱き者は神氣日に堅固にして、行かずして自ら遠く、來らずして自ら近く、顔色日に悦す。十日の時、諸神來至し、門皆な關ぢ、玉女侍從し、左右輕舉すること、鸞雲中に微翔するが若く、道以て得らる。

かうした短期的経過をたどつて、さらに長期の斷穀を實踐する場合の變化は以下のやうに敘述されてゐる。⁽⁶⁰⁾

道士身を修め、吐納休糧するに、一句なれば、精氣微熱し、顔色萎黃す。二句の時、動作眩冒、支節悵悵、大便微や難く、小便赤黃す。或いは時に一利あり、前には澹らかく後には剛し。三句に至るに前んじて、身體少しく瘦せ、重

きは以て行き難し。四旬の時、顔色轉た悦し、心志安康たり。五旬の時、五藏和調し、精氣内に養はる。六旬の時、體復すること故の如く、機關調良たり。七旬の時、心譚誼を惡み、志高翔を願ふ。八旬の時、恬淡寂寞として、術方を信明す。九旬の時、榮華滑澤にして、音聲渙章す。十旬の時、精氣皆な至り、其の效日に昌ん、之れを修して止めざれば、年命自ら長し。三年の後、灸癰除滅し、顔色に光有り。修めて六年に至れば、髓填し腦實ち、存亡を豫知す。經歷九年、鬼神を役使し、號して眞人と曰ひ、上は上皇を佐け、天と壽を同じうし、日と光を合す。

この記述に従へば、三旬までの間に、發熱と顔色の惡化、疲勞倦怠および大小便の變化や下痢、體重の減少といった生理的變調が生ずる。四旬目に入ると、これらの生理的變調が快方に轉じ、顔色が好轉して精神が安定し、六旬で完全に體調がもとに戻り、それ以降は斷穀前に比してすべての點で優るやうになり、九年目で昇仙するといふことにならう。かうした生理的變化の記述は、現代における實驗結果とも符合し、單なる想像ではなくして實際の經驗と觀察に基くものと考えられる。

おはりに

穀物の攝取を忌避するといふ辟穀は、『莊子』に見える「五穀を食はず、風を吸ひ露を飲む」といふ藐姑射の神人への道を目指す神仙術者たちによつて實踐されてきた。同時に、「卻穀食氣方」に見られるやうな斷食と呼吸法による病氣治療の方法として、中國古代醫學の一角を占めるものでもあつた。どちらがより先行するのかといふ疑問に對しては、現段階では答へられるだけの用意はないが、恐らくそのやうな議論はあまり有效なものではありえないであらう。神仙方術と醫學とは、先秦時代には明確な區別があつたとは考へられないからである。

漢代に入ると、歴史の上に張良のやうな辟穀實踐者の名が載せられるやうになり、辟穀の道術が養生術の一つとして普及しはじめた痕跡を見いだすことができる。この情勢は、後漢の王充『論衡』諸篇の記述によつて、一層明確に確認することができた。それとともに、後漢時代における神仙方士の全國的散開は、深山幽谷に隱棲し穀物入手が困難であつた彼らの飢餓解消術としての辟穀を進化させる結果をもたらしたと考へられる。かうして、葛洪の『抱朴子』には、辟穀が他の多くの道術とともに神仙術の一要素として組みこまれることになった。そこでは、漢代以來の傳統を繼承するかたちで、辟穀と服氣の道術は表裏一體のものとされてゐた。魏晉六朝期には、道教の成立發展に伴なつて、辟穀はやはり道教の道術の重要な要素として取りこまれていくとともに、道教教理における氣一元論的な思考の枠組の中で矛盾のないかたちでその理論が説かれるやうになつた。

人間を根源の一氣である道氣の流行體と考へる道教の中では、土地の陰濁の氣である穀物は、純粹な道氣―それは同時に人間の生命機能を維持してゐる身體神そのものでもある―を混濁させる不純の氣として、あるいは服藥に際しては藥氣のはたらきを阻害するものとして、あるいは服氣の道術の實踐に際しては、體內に取りこんだ元氣を亂すものとして、忌避すべき對象とされたのである。問題は、穀物が大地の豐穰を具現した有用なものとはみなされずに、大地の陰濁の氣を凝集したものとみなされたところにある。中國古代における陰陽思想や元氣の概念の存在こそが、この世界にも類例をみない穀食忌避の思想と辟穀の傳統を生みだし支へてきたといへよう。

注

(1) 辟穀はまた、斷穀、絕穀、絕粒なども稱される。ここでは、最も一般的と思はれる辟穀の語を使用する。

(2) 『詩』小雅小旻「民莫不穀」、傳「穀、養也」。同王風大車「穀則異室、死則同穴」、傳「穀、生也」。

(3)

『周禮』天官疾醫「以五味五穀養其病」、鄭注「五穀、麻黍稷麥豆也」。同夏官職方氏「其穀宜五種」、鄭注「五種、黍稷菽麥稻」。『楚辭』大招「五穀六仞」、王注「五穀、稻稷麥豆麻」。また、『素問』藏氣法時論では、粳米、小豆、麥、大豆、黃黍を五穀とし、『太素』陰陽雜説では、麥、黍、稷、稻、豆を當ててゐる。

(4)

このやうな意識が儒教イデオロギーの中で高まると、『白虎通』社稷の「王者以有社稷、何。爲天下求福報功。人非土不立、非穀不食。土地廣博、不可偏敬也。五穀衆多、不可一而祭也。故封土立社、示有土地。稷、五穀之長。故立稷而祭之也。稷者、得陰陽中和之氣、而用尤多。故爲長也」のやうな議論が展開されるやうになる。

(5)

「胡麻本生大宛。又名巨勝。服之不息、與世長存。五穀之長也。服之、可以知萬物、通神明」。

(6)

「八穀之中、惟此爲良。淳黑名巨勝。巨者、大也。是爲大勝。本生大宛、故名胡麻。又莖方名巨勝。莖圓名胡麻。服食家當九蒸九曝熬搗、餌之斷穀、長生充肌。雖易得、俗中學者猶不能恆服、而況餘藥也。蒸不熟、令人髮落。其性與茯苓相宜。俗方用之甚少、惟時以合湯丸耳」。

(7)

「黃帝曰、余聞人有精氣津液血脈。……願聞何謂精。岐伯曰、兩神相薄、合而成形、常先身生、是謂精。何謂氣。岐伯曰、上瞤開發、宣五穀味、熏膚熏肉、宛身澤毛、若霧露之溉、是謂氣。何謂津。岐伯曰、腠理發洩、汗出腠理、是謂津。何謂液。岐伯曰、穀氣滿、淖澤注於骨、骨屬屈伸、光澤補益腦髓、皮膚潤澤、是謂液。何謂血。岐伯曰、中瞤受血於汁、變化而赤、是謂血。何謂脈。岐伯曰、壅遏營氣、令母所避、是謂脈」。

(8)

「黃帝曰、願聞穀氣有五味、其入五藏、分別奈何。伯高曰、胃者、五藏六府之海也。水穀皆入於胃、五藏六府皆稟於胃。五味各走其所喜。穀味酸、先走肝、穀味苦、先走心、穀味甘、先走脾、穀味辛、先走肺、穀味鹹、先走腎。穀氣津液已行、營衛大通、乃化糟粕、以次傳下。黃帝曰、營衛之行奈何。伯高曰、穀始入於胃、其精微者、先出於胃之兩瞤、以既五藏、別出兩行於營衛之道。其大氣之搏而不行者、積於胸中。命曰氣海。出於肺、循喉嚨。故呼則出、吸則入。天之精氣、其大數常出三入一。故穀不入半日則氣衰、一日則氣少矣」。

(9)

「大凡著生、先調元氣。身有四氣、人多不明。四氣之中、各主生死。一曰乾元之氣。化爲精、精反爲氣。精者連於神。精益則神明、精固則

神暢、神暢則精健。若精散則神疲、精竭則神去、神去則死。二曰坤元

之氣。化爲血、血復爲氣。氣血者通於內。血壯則體豐、血固則顏盛、顏盛則生合。若血衰則髮變、血敗則腦空、腦空則死。三曰庶氣。庶氣者、二元交氣、氣化爲津、津復爲氣、氣運於生、生託於氣。陰陽動息、滋潤形骸。氣通則生、氣乏則死。四曰衆氣。衆氣者、穀氣也。穀濟於生、終誤於命。食穀味雖生、蘊穀氣還死。精能附血、氣能附生、常使循環、即身永固。乾元之陽、陽居陰位。膺下氣海是也。坤元

(10)

之陰、陰居陽位。腦中血海是也。生者屬陽、陽貴五臟。喘息之氣是也。死者屬陰、陰納五味、穢惡之氣是也。氣海之氣、以壯精神、以填骨髓。血海之氣、以補肌膚、以流血脈。喘息之氣、以通六府、以扶四支。穢惡之氣、以亂身神、以腐五臟」。

(11)

「陀語普曰、人體欲得勞動、但不當使極耳。動搖則穀氣得銷、血脈流通、病不得生。譬猶戶樞終不朽也」。

(12)

「單豹好術、離俗棄塵、不食穀實、不衣芮溫、身處山林巖壑、以全其生。不盡其年、而虎食之」。

(13)

「留侯性多病、即道引不食穀、杜門不出歲餘。……留侯乃稱曰、……願棄人間事、欲從赤松子游耳。乃學辟穀、道引輕身。會高帝崩、呂后德留侯、乃彊食之、曰、人生一世間、如白駒過隙、何至自苦如此乎。留侯不得已、彊聽而食」。

(14)

「如武帝之時有李少君、以祠祀辟穀卻老方見上。上尊重之。少君匿其年及所成長、常自謂七十、而能使物卻老」。

(15)

「世或以辟穀不食爲道術之人、謂王子喬之輩、以不食穀、與恆人殊食、故與恆人殊壽、踰百度世、遂爲仙人。此又虛也。……夫人之不食也、猶身之不衣也。衣以溫膚、食以充腹、精神明盛。如饑而不飽、寒而不溫、則有凍餓之害矣。凍餓之人、安能久壽。且人之生也、以食爲氣、猶草木生以土爲氣矣。伐草木之根、使土離之、則枯而蛋死。閉人之口、使之不食、則餓而不壽矣」。

(16)

「好道學仙者、絕穀不食、與人異食、欲爲清潔也。鬼神清潔於仙人、

如何與人同食乎。

(16) 「道家相誇曰、真人食氣、以氣而爲食。故傳曰、食氣者壽而不死。雖不穀飽、亦以氣盈。此又虛也。」

(17) 『三洞珠囊』卷四絕粒品「又（道基吐納經）云、蓋聞八公有言。食草者力、食肉者勇、食穀者智、食氣者神、聖人不食者不死也。」

(18) 『三洞珠囊』卷三服食品「天文上經云、玄古之人所以壽考者、造次之間、不食穀也。」

(19) 『三洞珠囊』卷四絕粒品「太平經第一百四十五云、問曰、上中下得道度世者、何食之乎。答曰、上第一者食風氣、第二者食藥味、第三者少食、裁通其腸胃。又云、天之遠而無方、不食風氣、安能疾行、周流天之道哉。又當與神吏通功、共爲朋、故食風氣也。其次當與地精并力、和五土、高下山川、緣山入水、與地更相通、共食功、不可食穀、故飲水而行也。次節食爲道、未成固象、凡人裁小別耳。故少食以通腸、亦其成道之人。」

(20) 「食穀、名之穀仙。行之不休、則可延久長也。不食穀者、可以昇靈度世、不死之矣。」

(21) 「食良藥五穀充悅者、名曰中士。猶慮疾苦。食氣保精存神、名曰上士。與天同年。」

(22) 「又曰、清虛王真人授南嶽魏夫人穀仙甘草丸法。……食飲通快、四體充盈、則甘草丸之驗也。謂之穀仙法。脾胃既和、則能食而不害、膚充而精察、起居調節、無溢利之患矣。食穀而得仙、故謂之穀仙也。此本九宮右真公郭少金撰集此法。諸宮久已有之。……學仙道者宜先服之。」

(23) 「去穀者食石草。朔日食質、日駕一節、旬五而止。旬六始餽、日□（一）節、至晦而復質、與月進退。爲首重足輕體軫、則胸炊之、視利止。食穀者食質而□、食（氣）者爲胸炊、則以始臥與始興。凡胸中息而炊。年（廿）者朝廿莫廿、二日之莫二百。年卅者朝卅莫卅、三日之莫三百。以此數誰之」。釋文は、『馬王堆漢墓帛書（肆）』（文物出版社、一九八五年）による。なほ、『新發現中國科學史資料の研究

（譯注篇）』（京都大學人文科學研究所、一九八五年）、馬繼興『馬王堆古醫書考釋』（湖南科學技術出版社、一九九二年）参照。

(24) 「牟子理惑論」（『弘明集』卷一、大正五二、六上）「問曰、爲道者或辟穀不食、而飲酒啖肉。亦云老氏之術也。然佛道以酒肉爲上誡、而反食穀。何其乖異乎。牟子曰、衆道遺殘、凡有九十六種。澹泊無爲、莫尚於佛。吾觀老氏上下之篇、聞其禁五味之戒、未親其絕五穀之語。聖人制七典之文、無止糧之術。老子著五千文、無辟穀之事。聖人云、

食穀者智、食草者癡、食肉者悍、食氣者壽。世人不達其事、見六禽閉氣不息、秋冬不食、欲效而爲之。不知物類各自有性、猶磁石取鐵、不能移毫毛矣。問曰、穀寧可絕不乎。矣子曰、吾未解大道之時、亦嘗學焉。辟穀之法、數千百術。行之無效、爲之無徵、故廢之耳。觀吾所從學師三人、或自稱七百五百三百歲。然吾從其學、未三載間、各自殞沒。所以然者、蓋由絕穀不食、而啖百果、享肉則重盤、飲酒則傾樽。精亂神昏、穀氣不充、耳目迷惑、淫邪不禁。吾問其故何。答曰、老子云、損之又損之、以至於無爲、徒當日損耳。然吾觀之、但日益而不損也。是以各不至知命而死矣。且堯舜周孔各不能百載、而末世愚惑、欲服食辟穀、求無窮之壽。哀哉。」

(25) 「顏川邵儉能辟穀餌茯苓。甘陵甘始亦善行氣、老有少容。盧江左慈知補導之術。竝爲軍吏。初儉之至、市茯苓、價累數倍。議郎安平李單學其辟穀、餐茯苓、飲水中寒、泄利、殆至殞命。後始來、衆人無不賜視狼虎、呼吸吐納。軍謀祭酒弘農董奉爲之過差、氣閉不通。良久乃蘇。……陳思王辯道論云、世有方士、吾王悉招至之。甘陵甘始、盧江有左慈、陽城有邵儉。始能行氣、儉善辟穀、悉號三百歲。自王與太子及余之兄弟咸以爲調笑、不全信之。然嘗試邵儉辟穀百日、猶與癯處、行步起居自若也。夫人不食七日則死、而儉乃能如是。……」。

(26) 「大有經曰、五穀是剝命之鑿、腐臭五藏、致命促縮。此糧入口、無希久壽。汝欲不死、腸中無滓也。また「笑道論」にも同文が引かれる。嵇康「養生論」 「凡所食之氣、蒸性染身、莫不相應。豈惟蒸之使重而

無使輕、害之使暗而無使明、薰之使黃而無使堅、芬之使香而無使延哉。故神農曰、上藥養命、中藥養性者、誠知性命之理、因輔養以通也。而世人不察。惟五穀是見、聲色是耽、目惑玄黃、耳務淫哇、滋味染其府藏、醴醪露其腸胃、香芳腐其骨髓、喜怒悖其正氣、思慮銷其精神、哀樂殃其平粹」。

(28) 同前「若夫節哀樂、和喜怒、適飲食、調寒暑、亦古人之所修也。至於絕五穀、去滋味、寡情欲、抑富貴、則未之敢許也。……神農唱粒食之始、后稷翼播種之業、鳥獸以之飛走、生民以之視息、周孔以之窮神、顏冉以之樹德、賢聖珍其業、歷百代而不廢。今一旦云、五穀非養生之宜、肴醴非便生之物、則亦有和羹、黃耆無疆、爲此春酒、以介眉壽。皆虛言也。……肴糧入體、不踰旬而充。此自然之符、宜生之驗也。……苟心識可欲而不得從、性氣因於防閑、情志鬱而不通、而言養之以和、未之聞也」。

(29) 同前「今若以肴酒爲壽、則未聞高陽有黃髮之叟也。若以充性爲賢、則未聞鼎食有百年之寶也。且再生嬰疾、顏子短折、穰歲多病、飢年少疾。故狄食米而生癩、瘡得穀而血浮、馬秣粟而足重、厲食粒而身留。從此言之、鳥獸不足報功於五穀、生民不足受德於田疇也。……聘享嘉會、則肴饌旨酒、而不知皆滄溺筋液、易糜速腐。初雖甘香、入身臭處、竭辱精神、染汚六府、鬱穢氣蒸、自生災蠹。饕淫所階、百疾所附、味之者口爽、服之者短祚。豈若流泉甘醴、瓊藥玉英、金丹石菌、紫芝黃精、皆衆靈含英、獨發奇生、貞香難竭、和氣充盈、淥雪五臟、疏微開明。吮之者體輕、又練骸易氣、染骨柔筋、滌垢澤穢、志凌霄雲。若此以往、何五穀之養哉。……孰云五穀爲最、而上藥無益哉」。

(30) 「夫五穀猶能活人。人得之則生、人絕之則死。又況於上品之神藥、其益人豈不萬倍於五穀耶」。

(31) 「五穀充肌體、而不能益壽。百藥療疾延年、而不甘口。甘口充肌者、俗人所珍。苦口延年者、道士之所寶」。

(32) 「穀氣勝元氣、其人肥而不壽。養性之術、常使穀氣少、則病不生矣」。

(33) 「百穀之實土地精、五味外美邪魔腥、臭亂神明胎氣零。那從反老得還嬰、三魂忽忽魄離傾。何不食氣太和精、故能不死入黃寧」。

(34) 「雲笈七籤」本。『修真十書』本では、「土實を穀と曰ふ」に作る。

(35) 「或曰、敢問斷穀人可以長生乎。凡有幾法、何者最善與。抱朴子答曰、斷穀人止可息有糧之費、不能獨令人長生也。問諸曾斷穀積久者云、差少病痛、勝於食穀時。其服朮及餌黃精、又禹餘糧丸、日再服三者、令人多氣力、堪負擔遠行、身輕不極。其服諸石藥、一服守中十年五年者、及吞氣服符飲神水輩、但爲不飢耳、體力不任勞也。道書雖言欲得長生、腸中當清、欲得不死、腸中無滓。又云、食草者善走而愚、食肉者多力而悍、食穀者智而不壽、食氣者神明不死。此乃行氣者一家之偏說耳。不可便孤用也。若欲服金丹大藥、先不食百許日爲快。若不能者、正爾服之。但得先小遲耳。無大妨也。若遭世荒、隱竄山林、知此法者、則可以不餓死。其不然也、則無急斷。急斷無可大益、又止人中斷肉、聞肥鮮之氣、皆不能不有欲於中心」。

(36) 「或問、服食藥物、有前後之宜乎。抱朴子答曰、按中黃子服食節度云、服治病之藥、以食前服之。養性之藥、以食後服之。吾以咨鄭君、何以如此。鄭君言、此易知耳。欲以藥治病、既宜及未食、內虛、令藥力勢易行。若以食後服之、則藥但攻穀而力盡矣。若欲養性、而以食前服藥、則力未行、而被穀驅之下去不得止、無益也」。

(37) 「中山玉櫃服氣經」(『雲笈七籤』卷六〇)「夫求仙道、絕粒爲宗。絕粒之門、服氣爲本。服氣之理、齊戒爲先」。

(38) 「雲笈七籤」卷六〇「夫喉嚨中咽入之氣、自有三道。一入腸胃中脈、二入五臟中脈、三入食脈。若不依前法縮氣嚥腹、但空咽得其氣、只得獨入腸中、不入食脈、即無所成益也。若直下入腹中、入腸胃、緣腹中多阻隔、致令上衝下泄、食退其腸。四肢漸似無力、體內不免虛羸。縱喫湯飲、餌服諸藥、竝亦不免口乾舌澀。若但依此法、候氣滿口、食久畜取、嚥腹咽下、自當分入食脈及五臟、內息以此爲都契。假令元氣未達腸中、其食脈已先強滿、與食無異、輒無虛羸、神妙無比。……若遇

此法、但持四十九日、自然絶思飲食。縱有百味佳肴、都不採覽。神功若此、無以加焉。

(39) 『抱朴子』微旨「又言身中有三尸、三尸之爲物、雖無形而實魂靈鬼神之屬也。欲使人早死、此尸當得作鬼、自放縱遊行、享人祭醑。是以每到庚申之日、輒上天白司命、道人所爲過失。又月晦之夜、竈神亦上天白人罪狀。大者奪紀。紀者、三百日也。小者奪算。算者、三日也。」

(40) 「黃帝曰、甘走肉、多食之、令人心急。何也。少俞曰、甘入於胃、其氣弱少、不能上於上瞋、而與穀留於胃中。甘者令人柔潤者也。胃柔則緩、緩則蟲動、蟲動則令人心急、楊上善注「甘味氣弱、不能上於上瞋、入令柔潤、胃氣緩而蟲動。蟲動者、穀蟲動也。穀蟲動以繞心、故令心急。急音悶。其氣外通於肉、故曰甘入走肉矣」。楊上善は蟲を穀蟲と解釋してゐる。

(41) 「仙人曰、子坐、吾將告子。子少知還陽、精髓不泄、又知導引服氣、吞景嚙漿、不復須陰丹內術補胎之益也。然猶三蟲未壞、三尸未死、故導引服氣、不得其理。可先服制蟲細丸、以殺穀蟲。蟲有三名、一名青古、二名白姑、三名血尸、謂之三蟲。在內令心煩滿、意志不開、所思不固、失食則飢、悲愁感動。精志不至、仍以飲食不節斷也。雖復穀斷、人體重滯、奄奄淡悶、所夢非眞、顛倒錯錯、邪俗不除、皆由於蟲在其內、搖動五藏故也。」

(42) 「經曰、得道者皆隱穀蟲之方、而見三尸之術。夫穀蟲死則三尸枯、三尸枯、自然落矣。殺穀蟲自有別法、得者祕之」、注「此即蘇傳中初神丸方也。其餘雜法皆不及此也」。

(43) 「既食百穀、則邪魔生、三蟲聚、貫穿五藏、壞鑿六腑、使丹田不華實、津液不流注、血脈不通行、精髓不凝住、胎魂不守宮、陰魄不閉戶、令人耽五味、長貪欲、衰形神、老皮髮。若不卻粒絕味、禁嗜誠色、則尸蟲全而生、身神必死滅」。

(44) 「兒已長大、描哺養身、適得穀食、其體即時生八十種蟲。……蟲。處在人身、晝夜食體」。

(45) 「(清子)告林曰、欲作地上眞人、必先服食藥物、除去三尸、殺滅穀蟲。三尸者、一名青古、伐人眼。是故目暗面皺、口臭齒落、由是青古之氣、穿鑿泥丸。二名白姑、伐人五臟。是故心氣少、喜忘荒悶、由白姑貫穿六府之液也。三名血尸、伐人胃管。是故腸輪煩滿、骨枯肉燥、志意不開、所思不固、失食則飢、悲愁感動、精誠皆怠、神爽雜錯、由血尸流噬魂胎之關也。若不去三尸而服藥者、穀食雖斷、蟲猶不死也。徒絕五味、雖動吐納、亦無益者。蓋其蟲生而求人不死、不可得也。是故服食不辟死生、由青古白姑血尸三鬼不去所致爾」。

(46) 「又曰、靈芝英、不擇日而修合。治三尸伏疾。服食一劑、則穀蟲死、則三尸枯。若道士固食穀者、乃宜服也。穀蟲既滅、使人食穀而無病、過飽而不傷。去尸蟲之藥盡多、莫出於此」。

(47) 道教教理形成過程における新舊兩層の併存、舊層の意識的な保持の傾向については、拙論「南北朝隋唐道教教義學管窺」以「道教義樞」爲綫索(『日本學者論中國哲學』、中華書局、一九八六年)の中で論及した。

(48) 「若未便絕俗委家、巖棲岫處者、固不成遂休五味。無致自苦、不如莫斷穀而節糧飢飽」。

(49) 「君曰、飲食不可卒斷、但當漸減之耳。十日令減一升、則半年便斷矣。斷穀自有方」。

(50) 「三洞珠囊」卷三服食品「登眞隱訣第四云、……若似饑、當食麵物、以漸遺穀卻粒。不得一日頓棄。所謂損之又損、以致於無爲也」。

(51) 「三洞珠囊」卷三服食品「金簡玉字經云、服食斷穀者、棄食酒肉及五辛之菜、皆當沐浴潔衣燒香也」、同「太一洞眞玄經云、子既不能服食、去穀清腸研眞者、且當節諸腥穢血腥雜食辛辛之菜。一爲禁絕者、可以度生命之長也」。

(52) 甄命授第一「君曰、斷穀入山、當糞食白石。昔白石子者、以石爲糧、故世號曰白石生。此至人也。今爲東府左仙卿。糞白石自有方也。白石之方、白石生所造也」。

(53)

『太平御覽』卷六六九服餌上「神農經曰、上藥令人身安命延。……中藥養性。下藥除病。……仙藥之上者丹砂、次者黃金白金衆芝五玉五雲明珠也。黃精與朮、餌之卻粒、或遇凶年、可以絕粒、謂之米脯」。

(54)

『三洞珠囊』卷三服食品「登真隱訣第七云、服五石者、又能一日九食。百關流淳、亦能終歲不饑、還老反嬰。遇食則食、不食亦平。眞上仙之妙方、斷穀之奇靈也」。

(55)

『神農本草』米部上胡麻陶弘景注「八穀之中、惟此爲良。淳黑名巨勝。巨者大也。是爲大勝。本生大宛、故名胡麻。又莖方名巨勝、莖圓名胡麻。服食家當九蒸九曝熬搗、餌之斷穀、長生充肌」。

(56)

『雄黃半兩(細研)、禹餘糧一兩、麥門冬一兩半(去心焙)、白礬一兩(燒灰)、雲母粉一兩、右件藥搗羅爲末、練蜜和搗一千杵、丸如梧桐子大。欲服藥、先作牛羊肉羹稻米飯飽食。明旦服三十丸、以井華水下之、可一月不飢矣」。

(57)

「服盡一劑者、命不復傾、五雲生身、胎神氣精、亦能一日九食、百關流淳、亦能終歲不饑、還老反嬰、遇食則食、不食則平、眞上仙之妙方、斷穀之奇靈也。向云南燭者、仙草也。其樹是木而似草、故號南燭草木也。一名猴藥、一名男續、一名後草、一名惟那木、一名草木之王。生嵩高少室抱犢雞頭山。已錄服食品訖。此方亦出登真隱訣第十也。また、『三洞珠囊』卷三服食品に引く『登真隱訣第七』には、

「又云、甘草丸、服少欲食協穀而仙。次服飢飯、兼穀勿連、益體除疾、肌膚充肥。然後登山、詠洞講微。右此二條以不斷穀爲善也」と斷穀しないのを良しとするものとして、青精飢飯をあげてゐる。なほ、青精飯については、澤田瑞穂「道家青精飯考」(吉岡博士還曆記念道敎研究論集、國書刊行會一九七七年)を参照。

(58)

「余數見斷穀人。三年二年者、多者身輕色好、堪風寒暑濕、大都無肥者耳。雖未見數十歲不食者、然人斷穀、不過十許日皆死、而此等已積載而自若、亦何疑於不可大久乎。若令諸絕穀者轉羸極、常慮之、恐不

可久耳。自問諸爲之者、無不初時少氣力、而後稍丁健。月勝一月、歲勝一歲。正爾、可久無嫌也。夫長生得道者、莫不皆由服藥吞氣而達之者、不妄也。夫服藥斷穀者、略無不先極也。但用符水及單服氣者、皆作四十日中疲瘦、過此乃健耳。鄭君云、本性飲酒不多、昔在銅山中、絕穀二年許、飲酒數斗不醉。以此推之、是爲不食更令人耐毒。耐毒則是難病之候也」。

(59)

『三洞珠囊』卷四絕粒品「吐納經云、絕穀不食、元神之道也。初服、一日二日之時、穀氣未定、顔色變黃。三日之時、穀氣去、精氣來。四日五日之時、精氣陰陽和調。六日之時、精神安定、耳目聰明、行步便利、日已堅彊。七日之時、常欲輕舉、至道之故、夢瘡髮髯、上通神明。八日之時、神行八極、能默然每爲、口中自甘、志骨自彊。九日之時、精神備、形弱者神氣日堅固、不行自遠、不來自近、顔色日悅。十日之時、諸神來至、門皆關、玉女侍從、左右輕舉、若雲中微翔、道以得矣」。

(60)

『三洞珠囊』卷三服食品(また『雲笈七籤』卷五七)「道基吐納經云、道士修身、吐納休糧、一句、精氣微熱、顔色萎黃。二句之時、動作眩暈、支節悵悵、大便微難、小便赤黃。或時一利、前滯後剛。前三句、身體少瘦、重難以行。四句之時、顔色轉悅、心志安康。五句之時、五藏和調、精氣內養。六句之時、體復如故、機關調良。七句之時、心惡譁譁、志願高翔。八句之時、恬淡寂冥、信明術方。九句之時、榮華滑澤、音聲渙章。十句之時、精氣皆至、其效日昌、修之不止、年命自長。三年之後、灸癰除滅、顔色有光。修至六年、髓填腦實、豫知存亡。經歷九年、役使鬼神、號曰眞人、上佐上皇、與天同壽、與日合光」。

(61)

徐榮河『東方辟穀養生』(新華出版社、一九九三年)頁七四—七六。また本書の付録には、實際の十日前後の辟穀實驗の際に採集された、血液等の科學データが載せられてゐる。